Nr. 4 Kwiecień, 1936 Rok III

DLA ZDROWIA

Mag. farm. Józef Rawski (Warszawa)

DLA ZDROWIA...

Człowiek cały swój dorobek cywilizacyjny zawdzięcza ciężkiej pracy własnej i współpracy całej gromady. Ciągłość pracy każdego pokolenia z wytrwałemi trudami minionych lat, dały ludzkości możność osiągnięcia tych wyżyn, na których człowiek znalazł najdogodniejsze warunki zarówno dla rozwinięcia swych władz umysłowych i tęsknot intelektualnych, jak i pomyślnego zorganizowania produkcyjnych sił gospodarczych.

W stałej i wysokiej atmosferze energji twórczych wyrobił sobie człowiek prawdziwą godność ludzką i swe bezcenne poczucie społeczne. Trudy i ofiary ze swej materji, ze swego wrodzonego egoizmu w imię najwyższego dobra społecznego wycisnęły na jego duszy te ślady, które dały początek zrozumieniu szlachetnych walorów solidarności.

Ale stulecia wytężonej pracy, przerywanej dziejowemi wstrząsami, perjodycznie narażały na szwank jego dorobek kulturalny. Bezradny i wyczerpany stawał wobec zapoznanych i najdonioślejszych zagadnień życiowych, od których zależał jego los cały! Brak prostoty i wiary w siły drzemiące w jego własnej naturze — odwróciły człowieka od drogi, wiodącej do prawdziwego poznania tych właśnie, spoczywających w nim mocy.

W konsekwencji człowiek zapomnieć musiał o niezmiennych wskazaniach, że tylko oczami miłości i prostoty odczytać można złote głoski,

wypisane w księdze przyrody. A o tem człowiek powinien był wiedzieć i pamiętać od wieków.

Odkąd człowiek wyrzekł się powyższych wskazań, już znalazł się na drodze do upadku, uwierzył bowiem w złudną potęgę martwej formuły, mającej otworzyć drogę do pewnego naśladownictwa tajemniczych, twórczych procesów natury. I w momencie, w którym, zdawałoby się, osiągnąć miał najwyższy tryumf, poczuł, że duch jego maleje i poczyna chorować. Doświadczenie wieków uczy nas jednak, że człowiek, pełen zwątpień i niemocy, znajduje niespodziewanie na swej drodze pomoce czuwających nad nim dobroczynnych duchów.

Powoli ten marnotrawny syn przyrody, ten czciciel doskonale wyrozumowanych formuł wraca skruszony na zbawienne łono przyrody i w jej głębi poczyna trafnie szukać ożywczych soków życia. Stamtąd czerpie pomyślnie nowe leki na swoje cierpienia. W nieprzebranej skarbnicy natury odnajduje z radością swą wolę, swe życie i swe przeznaczenie. Od przesady i martwoty formuły odwraca się z niechęcią, od wyłączności i tyranji kolb, retort i laboratorjów sztucznej syntezy ucieka niebawem pod skrzydła słonecznych promieni. Okazało się bowiem, że zdumiewające reakcje sztucznej syntezy, która wychodziła z kapitalnego założenia, że na drodze swych metod osiągnie idealne środki lecznicze, uwieńczona została nieoczekiwanym tryumfem i gazami bojowemi. Taki był najwspanialszy efekt mądrze wykoncypowanych reakcji.

W chwili powrotu człowieka na łono przyrody rozpoczyna się dopiero zbawienny okres leczenia jego ducha i ciała.

Są znaki na niebie i ziemi, że w dzisiejszym okresie wyczerpania energji i dewaluacji walorów moralnych oraz zamętu w dziedzinie spraw gospodarczych, poczynają być czynne na powierzchni życia młode siły, dążące z gorącą wiarą w doskonałe rezultaty — do odrodzenia.

Królujący niepodzielnie szablon, zastąpiono nowemi metodami myślenia. W lecznictwie ogranicza się wszechwładzę wybujałego chemizmu, odsunęło się na plan dalszy „szkło i oko mędrca“, w którego piersi pokutowała pustka, a w mózgu zabrakło intuicji i fantazji, tego przeczucia prawd ścisłych, lecz dotąd jeszcze dokładnie niezbadanych. Powoli czyn rozprasza lęk i zwątpienie o jutro.

Nauka o ziołolecznictwie, która coraz śmielej przejmuje w swe ręce władze w dziedzinie zagadnień lecznictwa, jest jedną z tych lampek czarodziejskich, których światło pozwala nam zajrzeć do mistycznych laboratorjów natury, które przedewszystkiem powinniśmy badać i najgruntowniej poznać, ażeby z rzetelnym skutkiem móc naśladować

jej twórcze procesy. Odzyskały należne im prawo obywatelstwa naturalne związki chemiczne z roślin lecznicznych lub ich pełnowartościowe przetwory.

Doświadczenie wieków spotęgowało istniejącą już dawno świadomość o skuteczności leków roślinnych. Skuteczność ta niewątpliwie z postępem wiedzy w niedalekiej może przyszłości poparta będzie pozytywnemi wynikami nowych badań i tryumfem nowych metod farmakologicznych. Dziś już bowiem najnowsze metody naukowe przyrządzania leków roślinnych umacniają słusznie naszą wiarę w możliwość wspaniałych osiągnięć w dziedzinie fytoterapji.

Na tem miejscu pragniemy jedynie tę naszą wiarę zaszczepić wszystkim, w rękach których spoczywa szybki i pomyślny rozwój fytoterapji. Nadto zaś nie należy zapominać, że gleba Polski jest wielką skarbnicą tego rodzaju surowców leczniczych, które obowiązkiem naszym jest poznać i należycie wykorzystać.

Dr. med. Edmund Herold (Warszawa)

DZIURAWIEC — LECZNICZE CZAR ZIELE

Gdy wokół nas z wiosną budzą się do życia zioła i drzewa — jakoś bezwiednie przychodzi na myśl cudowna baśń dziecinnych lat o czar-zielu, mającem tak wielką moc, że uzdrawiało dotknięciem samem rany i choroby, że nawet zmartwych wskrzeszało. Niezawodnie baśń o czar-zielu jest wytworem ludzkiej fantazji stęsknionej do zdrowia i życia, szukającej oparcia o wiecznie odradzające się twory przyrody. Niezawodnie jednak w każdej baśni, obok fantazji i tęsknoty, snuje się złota nić wiekowej tradycji, która w trosce o byt ludzkości szukała od swych początków zdrowia i życia w otaczającej ją przyrodzie, znajdowała je w roślinach leczniczych i zdrojach mineralnych. Bogata i przemożna matka-przyroda rozsiała bowiem na drodze czło-

wieka wszystkie te środki, które mogą mu być użyteczne i konieczne dla utrzymania zdrowia i życia, każda rasa ma swoje własne leki, każdy klimat swoje własne zioła, każdy szczep swoje własne odżywki. I oto okazuje się że ludzie pierwotni, ściśle związani z przyrodą, zupełnie dobrze orjentowali się w dziedzinie ziół leczniczych. Czy to podpatrując dzikie zwierzęta, czy też posiadając specjalny zmysł intuicji, orjentowali się dobrze we wszystkich lekach naturalnych, jakie przyroda hojną ręką rozsiała dookoła człowieka i osad jego. Kultura, która oddaliła człowieka od przyrody i dała mu złudne widoki łatwiejszego życia, pozbawiła go równocześnie zmysłu szóstego. Człowiek zdobywszy wygody odzieżowe, mieszkaniowe i odżywcze, poznawszy znaczenie wełny, sztucznego schroniska — domu i ognia, z czasem stracił znajomość praw natury i musiał wytężać niejednokrotnie umysł dla znalezienia tego, co kiedyś, w czasach zamierzchłych, było jego naturalną własnością, jego ochroną i tarczą w walce z chorobami i śmiercią. Na tle tych rozmyślań jakże naturalną, a raczej nienaturalną wydaje się wiadomość, że wartość leczniczą promieni słonecznych, wód mineralnych, surowych pokarmów, witamin, hormonów i wszystkich tych ostatnio przez człowieka „odkrytych" i nazwanych naturalnych czynników zdrowia, oceniać zaczęto dopiero w ostatnich latach. Nie znaczy to wcale, by człowiek zrezygnował równocześnie z wyniku swych wielkich prac badawczych i twórczych, nie doceniał chemji i wartości sztucznych leków, ale powrót do przyrody otworzył umysłowi ludzkiemu olbrzymią dziedzinę badań nad zagadnieniami, które znane a raczej wyczuwane były przez naszych prapraojców.

Na tle tych, tak życiowych rozmyślań i na tle badań dawnych lekarzy powstała niniejsza praca o oddawna zapomnianej w medycynie, a tak niegdyś rozpowszechnionej i ulubionej roślinie leczniczej, jaką jest *dziurawiec*. Pełno tego ziela w okresie dojrzewania żyta na miedzach, na słonecznych polankach i ogródkach. Wysoka do metra, rosnąca na suchych, żyznych gruntach roślina, okryta w okresie kwitnienia eliptyczno-jajowatemi liśćmi i żółtemi kwiatami, stosowana była od wieków w lecznictwie i wróżbiarstwie. Kwiaty jej, łodyga i liście są obsiane jaśniejszemi gruczołami, które zawierają aromatyczną żywicę i przeświecają pod światło, robiąc wrażenie otworów, stąd pochodzi nazwa „*dziurawiec*". Roztarte w palcach płatki korony kwiatowej i liście wydzielają czerwony barwnik, co dało powód starożytnym Grekom do przezwania tego ziela „*krwią męską*". Inna nazwa ludowa brzmi „*ziele świętojańskie*", gdyż kwitnie na św. Jana. Lud nasz zwie je również „*zielem łez Matki Bożej*", które krwawe były w czasie śmierci

Jej Syna i padając na żółte kwiaty, przepoiły je barwą krwi. Rosjanie nazywali dziurawiec „*zwierobojem*”, a nazwa botaniczna „*Hypericum*” pochodzi od greckich słów, znaczących po polsku „nad podziw” — rozumie się, skuteczne. I ta grecka nazwa, a raczej własności lecznicze tej rośliny, przypomniały mi baśń o czar zielu, zielu „nad podziw” — „do cudu” skutecznem.

Własności lecznicze dziurawca znane były w starożytności, tak ludom cywilizowanym, jak i barbarzyńcom. Zależnie od doświadczenia miejscowego stosowali go przeciw różnym chorobom Grecy, Rzymianie, Germanowie, Cyganie, Tatarzy i inne ludy koczownicze nad Wołgą. Już ojcowie medycyny *Hippokrates i Paracelsus*, słynni w dziejach ziołolecznictwa *Bock* (r. 1565) i *Matthiolus* (r. 1626) zalecają dziurawiec jako środek przeciwkrwotoczny i leczący rany, moczopędny i regulujący krwawienia okresowe niewiast, przeciw rwie kulszowej i atakom apoplektycznym, przeciw zimnicy, kamieniom pęcherzowym, skutkom „podźwignięć”, a zewnętrznie przeciw oparzeniom i owrzodzeniom. Prof. *Wasicky* w obszernem dziele p. t. „Podręcznik fizjofarmakologji” zaleca sok i olej dziurawca do leczenia ran, a *Bohn* („Wartość lecznicza ziół krajowych”) określa dziurawiec jako znakomity lek nerwowy w przypadkach histerji, somnabulizmu, bólów głowy, mimowolnego nocnego moczenia, uszkodzeń nerwów, żółtaczki, wzdęć żołądka i jelit. Jeszcze więcej zalet i wskazań leczniczych dziurawca odkrył i udowodnił *Schmidt*, zalecając go w przypadkach uszkodzenia substancji nerwowej w wyniku obrażeń i niedokrwistości, przemęczenia umysłosłowego, wstrząsów mózgu, porażeń i skurczów nerwowych, epilepsji, neurastenji, histerji, zapaleniu nerwów, a ponadto ran ciętych, kłutych i zgnieceń. *Arends* leczy dziurawcem zaburzenia krwiobiegu i wydzielniczości wątroby oraz choroby płuc, narządu trawienia i stany gorączkowe, *Lypa* przypisuje mu własności odkażające i ściągające a ostatnio *Bryliński*, który stosował utrwalony sok dziurawca zaleca go nawet w leczeniu bezlitosnej choroby rakowej.

Zawsze i wszędzie słyszymy i czytamy, że każdy lek czy każdy środek leczniczy działa dodatnio tylko na pewne choroby, czy na pewne grupy cierpień. Czyż może zatem istnieć jakiś „wszechlek“, skuteczny we wszystkich niemal możliwych chorobach? Na pytanie to trudno oczywiście dać bezpośrednią odpowiedź, któraby wszystkich, zwłaszcza niewtajemniczonych w zagadnienia biologji, zadowoliła. Medycyna

współczesna nie zna leku uniwersalnego i przestała już poszukiwać środka, któryby leczył wszystkie choroby. A jednak we wszystkich niemal chorobach zaleca się słońce, czyste powietrze, surowe owoce i jarzyny, świeżą wodę. We wszystkich chorobach zaleca się czystość i inne zasady higjeny, ruch na słońcu, rzeczne kąpiele, odpoczynek w lesie, i tp. wmyśl zasady, że „lepiej zapobiegać chorobom — niż je leczyć". A zatem może istnieć coś i w dziurawcu i innych lekach roślinnych, względnie ziołach leczniczych, co nie jest jeszcze przez ścisłą wiedzę medyczną dokładnie zbadane, a co posiada, jak słońce i powietrze, specjalną moc, dającą roślinie skuteczność leczniczą. Czy tę własność określimy jako „sumę działania poszczególnych części składowych" rośliny, czy znajdziemy w niej cechy witamin, hormonów, ciał odpornościowych, zaczynów biologicznych, aktywatorów chemicznych, pierwiastków energji kosmicznej lub świetlnej — pozostanie dla nas laików, sprawą zupełnie obojętną. Czy dziurawiec i odpowiednio przygotowany sok dziurawca działa swoiście przez „wzmaganie ukrwienia w chorych narządach, jak to tłumaczy prof. *Hugon Schulz*, najsłynniejszy dziś niemiecki farmakolog biologiczny, czy też przez „przywracanie do normy zmienionego pod wpływem choroby biochemizmu ustrojowego", jak to nazywa *Bryliński*, fakt jest, że działa.

Tylko w tym miejscu nasuwa się jedno zasadnicze zastrzeżenie: dziurawiec działa leczniczo tylko w stanie świeżym lub jako sok, przerobiony specjalnym sposobem, bez ogrzewania i innych zabiegów, niszczących biologiczne składniki rośliny. Tu zresztą następuje taka sama kwestja jak ze słońcem i roślinami, czy owocami odżywczemi. Słońce, przepuszczone nawet przez najczystszą szybę szklaną, traci zupełnie wartość leczniczą. Jego czynne promienie, znane pod nazwą „promieni pozafiołkowych" nie przechodzą przez szybę. I trzeba było dopiero długich lat badań i przypadku, by stwierdzić, że tylko kwarc promienie te przepuszcza (lampa kwarcowa). Owoce i rośliny gotowane nie są tak pożywne i nie działają leczniczo, gdyż wysoka ciepłota

niszczy witaminy w nich zawarte i białko roślinne, będące główną siedzibą t. zw. „ciał odpornościowych", dających ustrojowi ludzkiemu siłę obronną, nawet przed tak groźnymi wrogami, jakiemi są zarazki chorobotwórcze. A zatem sok dziurawca winien być tak przygotowany, by podczas przeróbki nie tracił swych najcenniejszych składników, dających roślinie moc leczniczą, musi być *„na zimno"* przygotowany ze *świeżej, kwitnącej rośliny.* Roślina suszona i nalewka z suchej rośliny, opisanych własności leczniczych nie posiada. I tu, podziwiać znów możemy wytrwałą pracę badaczy, którzy wiedząc, że ziele dziurawca wegetuje tylko latem, a choroby, które ono leczy istnieją w każdej porze roku, potrafili stworzyć taką postać, która przechowywana przez dłuższy czas (stąd nazwa *„sok utrwalony"*), nie traci wcale wartości leczniczych świeżej rośliny. Podziwiać musimy troskę o dobro chorych i najczęściej nawet nie przypuszczamy, ile trudów i prac, ile kosztów i badań, ile czasu i doświadczeń trzeba było, by móc zakląć w postać klarownego, wonnego i smacznego płynu całą wartość leczniczą tak skutecznego ziela leczniczego, jakiem bezsprzecznie jest *dziurawiec.*

Dr. med. Fr. K. (Poznań)

POLSKIE ZIOŁA LECZNICZE

W naszem krótkiem i nerwowem życiu mamy zwyczajnie zbyt mało czasu, by zająć się, choćby pobieżnie, sprawą tak bagatelną i codzienną, jaką jest nasze.... życie i nasze zdrowie. Może zresztą postępujemy słusznie, że troskę o te sprawy pozostawiamy szczupłej gromadce ludzi, którzy muszą zajmować się nią zawodowo, garstce lekarzy, aptekarzy, biologów, chemików i... znachorów, a sami korzystamy z radości życia! Może słusznie postępujemy, że od młodzieńczych lat zajmujemy się obcemi językami, matematyką, astronomją, zagadnieniami radja

i lotnictwa, sztukami pięknemi i t.p. zagadnieniami „ogólno-kształcącemi"! Może słusznie postępujemy, że nasza przyroda, nasze otoczenie najbliższe, od którego bezpośrednio zależy nasze zdrowie i życie pozostają dla większości „bajką o żelaznym wilku", że na zagadnienia biologiczne, patrzymy przez okulary reporterów codziennych pism, gdyż nie stać nas na zaprenumerowanie pisma, poświęconego tym zagadnieniom, nie mamy czasu na przeczytanie poważnego artykułu o zagadnieniach odżywiania, czy higjeny życia codziennego! Może postępujemy słusznie! Nowy film z okrzyczaną przez dobrze płatną reklamę „gwiazdą", jakieś zagadnienie „abisyńskie", jakieś cudowne medjum, dające dreszcze i przedsmaki piekieł, jakieś historje straszne a zajmujące „o porywaczach dzieci" — to tematy rozmów ogólnych, to narkotyki wyrywające nas z kieratu codziennych trosk i prac. Tak już niestety jest i z tym faktem musimy się pogodzić. Ale tem niemniej, w chwilach uroczystych, w chwilach świątecznych, trzeba zwrócić choćby drobną uwagę na otaczający nas świat, koniecznie trzeba choćby najbardziej pobieżnie zapoznać się z codziennemi zjawiskami, od których uzależnione jest nasze życie, by później mieć choćby drobną przewagę nad wiejską babką, leczącą... „wszelkie chorości", by nie dać się oszukać sprytnym i żerującym na ludzkiem zdrowiu i majątku znachorom, do których jak to ostatnio, na podstawie żmudnych obliczeń stwierdził prof. *Much* z Hamburga, zwraca się po zdrowie... więcej niż połowa sfer inteligentnych. Czyż nie wstyd nam, że babka wiejska czy „owczarz" i „kostopraw" wiedzą o lecznictwie biologicznem więcej, niż miljony ludzi kulturalnych? Czyż nie wstyd nam za nasze „ziółka" lecznicze płacić potworne sumy, kiedy te „ziółka", te cudowne leki znachorów rosną gromadnie na każdym naszym kroku?

Okres budzącej się do życia ze snu zimowego przyrody niech będzie świąteczną chwilą, która nam pozwoli zwrócić uwagę na najbardziej naturalne leki, jakie zapobiegliwa matka-przyroda rozsiała na drodze życia ludzkiego, na ojczyste zioła lecznicze. Powodem, który skłonić nas powinien, do przeczytania tych wierszy, niech będzie oprócz przytoczonych już wyżej, wzgląd na olbrzymią nieoszacowaną wprost wartość materjalną tych rozmaitych „chwastów", których zbiór dałby pracę i utrzymanie tysiącom naszych bezrobotnych, zapewniłby równowagę gospodarczą państwa, stworzyłby podstawy samowystarczalności leczniczej naszego kraju, natchnąłby koncepcjami twórczemi wytwórców leków i fabryki chemiczno-farmaceutyczne, odbiłby się dodatnio na naszym bilansie zagranicznym, a równocześnie byłby jednem z najsilniejszych ognisk łączącem nas z naszą ziemią, dawczynią życia

i zdrowia. Może z tego punktu widzenia będzie sprawą zupełnie naturalną i równocześnie bardzo pożądaną, by temat poruszony dziś przestał być atrakcją na wielkie święto wiosny, by stał się dla wszystkich zawsze miły, pożądany, zawsze nowy i głęboki, jak wiecznie nową dla każdego z nas jest sprawa naszego życia i zdrowia.

Rozmiary ograniczonego z góry artykułu nie są w możności objąć nawet najdrobniejszego ułamka całokształtu zagadnienia polskich roślin leczniczych. Już samo wyliczenie nazw rosnących w Polsce i stosowanych od wieków ziół leczniczych zajęłoby kilka roczników naszego wydawnictwa. Gdybyśmy dodać chcieli jeszcze wskazania lecznicze rosnących u nas ziół i najcharakterystyczniejsze ich cechy — moglibyśmy, bez przesady, wydać wielotomową encyklopedję, nad którą dziesiątki uczonych musiałoby pracować długie lata i której poznawanie trwałoby kilka lat. Trzeba bowiem zaznaczyć, że wskutek rozmaitych przeszkód nie posiadamy do dnia dzisiejszego kompletnego księgozbioru traktującego o ziołach leczniczych, a co gorsza stworzenie go byłoby zbyt kosztowne wobec ograniczonych możliwości zbytu. Ponadto dzisiejsza wiedza botaniczna i lekarska „odkrywa” stale nowe rośliny lecznicze, rośliny stosowane w lecznictwie przed wiekami i przed latami zapomniane. Słyszymy, jako o nowościach np. o własnościach leczniczych czosnku, czy jemioły, liści brzozy, czy ziela dziurawca, dzięgla, czy łopianu, bylicy, czy macierzanki, a nawet stokrotki i bratka polnego, przestępu, czy głogu, pluskwicy, czy powojnika, czy jak się zresztą te dziesiątki tysięcy ziółek nazywają. Z pism codziennych i reklamowych ogłoszeń dowiadujemy się przypadkowo, że i słonecznik i potownik i owies i jęczmień i oman i mniszek, znane były od wieków w lecznictwie i w ostatnich latach znów zostały „odkryte”. I jeśli znajdziemy czasem krótką chwilę na zastanowienie się nad temi sprawami, ogarnąć nas, ludzi kulturalnych i oświeconych, musi wstyd wobec samych siebie. Ostatecznie „mała rzecz — a wstyd”, tembardziej, że z naszej nieświadomości płynie szereg szkód materjalnych dla nas sa-

mych i dla kraju, zbyt małe zrozumienie i ukochanie naszej ziemi. Nie jest moim zamiarem pociągnąć wszystkich do szczegółowych badań naszej flory leczniczej, ani do samolecznictwa zapomocą ziół krajowych — ale pragnąłbym by tych uwag garść rzuciła snop światła na sprawy żywotne, natchnęła jednych do samodzielnych badań, wyrwała innych z pod uroku szarlatanów leczniczych i znachorów, uświadomiła wszystkich, że nasz świat lekarski zagadnienie ziół leczniczych zna lepiej niż wszyscy znachorzy. Po drugie zbyt długo stała nawet medycyna pod przemożnym urokiem chemji, która narzucała swe koncepcje, wiązane zazwyczaj ze sprawami ekonomicznemi rozbudowanych finansowo państw, całej dziedzinie lecznictwa. Nie wolno nam jednak nigdy zapominać, że najskuteczniejsze i ogólnie do lecznictwa wprowadzone środki lecznicze znajdują się w dostatecznej ilości w naszych ziołach leczniczych, skąd dopiero zostają wyciągane i dostają się na rynek farmaceutyczny w postaci czystych t. zn. nie zawierających innych domieszek, środków chemiczno-leczniczych. Nie wolno nam zapominać, a raczej należy przypomnieć sobie, że ogólnie dziś wprowadzane środki syntetyczne, czy sztucznie utworzone związki chemiczne, były stosowane w praktyce jeszcze w czasach, gdy je sztuka chemika nie umiała stworzyć czy wyosobnić. Należy wiedzieć, że kora naszej wierzby dała początek poszukiwaniom związków salicylowych, kora kruszyny — związków przeczyszczających, ziele naparstnicy — alkaloidów nasercowych, wilcza jagoda — związków atropiny, liście i ziarna czereśni — związków kwasu pruskiego, kora dębowa — garbnika, żywica sosen i świerków — terpentyny i bliskiej jej pochodnej kamfory, ziele mięty — mentolu, ziele kozłka (walerjany) — środków „nerwowych", ziele ziemowitu — środków przeciwreumatycznych, ziele jemioły i czosnek — środków przeciwmiażdżycowych.

Zasadniczo wszystkie polskie zioła lecznicze podzielić można na dwa duże odłamy: rośliny trujące i zioła nietrujące, przyczem w skład t. zw. mieszanek ziołowych wchodzą zawsze zioła nietrujące, podczas gdy rośliny trujące są przez „medycynę ludową" skrzętnie unikane i stosowane tylko w receptach lekarskich. Skoro jednak mowa o polskich ziołach leczniczych, należy wymienić chociażby najczęściej spotykane rośliny trujące. Dobrzeby było szczegółowo je opisać i załączyć dobre ich zdjęcia fotograficzne kolorowane, by uniknąć tak częstych, zwłaszcza latem zatruć dzieci, bawiących po wsiach i lasach na wywczasach wakacyjnych.

Do trujących ziół leczniczych należą: ziele tojadu (Aconitum), miłek wiosenny (Adonis vernalis), muchomór (Agaricus muscarius), wil-

cza jagoda (Belladonna), przestęp biały (Bryonia), konwalja (Convallaria), naparstnica (Digitalis), lulek pospolity (Hyosciamus), zawilec łąkowy (Pulsatilla), sumak jadowity (Rhus), sporysz (Secale cornutum) i tytoń (Tabacum).



Do ziół nietrujących, rosnących u nas dziko lub plantowanych należą: Boże drzewko, stosowane w cierpieniech żołądka, piołun (Absinthium), kasztanowiec (Aesculus) o właściwościach przeciwkrwawnicowych, przywrotnik (Alchemilla) stosowany przy złej przemianie materji, czosnek, ślaz, kurzoślep (Anagallis) — przy chorobach wątroby, dzięgiel lekarski (Angelica), anyż (Anisum), pomocnik lekarski (Arnica), bylica pospolita (Artemisia), macierzanka (Asperula), owies (Avena sativa) stosowany przeciw bezsenności, bazylek, stokrotka (Bellis perennis) przeciw chorobom skórnym, berberys — lek żołądkowy i wątrobiany, krwawnik — ziele moczopędne, ostróżka polna, nagietek lekarski, chaber lekarski, ostropest plamisty, kminek, tysiącznik, płucnica lekarska, rumianek lekarski, glistewnik pospolity (Chelidonium), powojnik (Clematis), warzęcha lekarska (Cochlearia), kolender (Coriandrum), głóg pospolity — tak często dziś zalecany środek nasercowy, fiołek alpejski (Cyclamen), rosiczka okrągłolistna (Drosera) lek przeciwkaszlowy, skrzyp (Equisetum) środek moczopędny, ostromlecz (Euphorbium), świetlik lekarski (Euphrasia), podbiał pospolity (Farfara), koperek (Foeniculum), kruszyna — polski lek przeczyszczający, zamiast zagranicznego senesu, janowiec barwierski (Genista), goryczka żółta (Gentiana), bodziszek (Geranium), obłożnik bluszczowy (Glechoma), nieśmiertelnik (Gnaphalium) znany lek przeciwdnawy, perz pospolity (Gramen tritici repens), łaskawnik (Gratiola), słonecznik (Helianthus) środek przeciwzimniczy, potocznik (Herniaria), jęczmień (Hordeum) stosowany przy braku miesiączki, dziurawiec (Hypericum), ostrokrzep (Illex) środek przeciwgorączkowy, jałowiec, lawenda lekarska, ziel bagna (Ledum), płucnica lekarska (Lichen island) przeciw chorobom płucnym, chmiel, widłak,



majeranek, rojownik lekarski, mięta wodna, kędzierzawa pieprzowa, trójliść (Trifolium), wilcze łyko, krwawnik, dziewanna, pęczyna szafranowa, pietruszka, żurawina, babka większa, rdest ptasi i pieprzowy, pierwiosnek, zawilec gajowy, szakłak-kruszyna, akacja pospolita, róża ogrodowa, rozmaryn, malina, ruta, wierzba, wiklina czerwona, szałwia lekarska, bez biały, biedrzeniec łąkowy, rannik lekarski, mydlik, postrzał polny, języcznik lekarski, trędownik pospolity, gorczyca biała i czarna, stulisz lekarski, nawłoć pospolita, ostróżka, mniszek czyli dmuchawiec — ostatnio „odkryty" lek przeciwcukrzycowy i wątrobiany, szałwia leśna, tymianek, lipa, żywokost, wiąz, pokrzywa martwa i zwykła, kozłek lekarski, bobownik wodny, kalina pospolita, barwinek, fiołek, bratek polny, jemioła.

Wyliczone rośliny i zioła lekarkie, to tylko część z nich, przyjętych w lecznictwie i stosowanych w mieszankach ziół leczniczych. Dodać jeszcze należy, że każda z wymienionych roślin posiada w kraju kilka odmian, a ponadto wiele z nich znajduje inne zastosowanie w zależności od części; zdarza się bowiem, że liście, kwiaty, korzenie, łyko lub pączki jednej i tej samej rośliny mają różne własności lecznicze i stosowane są w rozmaitych chorobach. Jeśli zdecydowałem się na suche wyliczanie tych małoznanych nazw botanicznych — to kierowałem się przedewszystkiem względem na mnogość polskich ziół leczniczych i to przeważnie rosnących dziko a przecież własności lecznicze posiada ponadto cały szereg jarzyn, że wspomnę tylko rzodkiew i rzepę, kalarepę i kalafior, kapustę i szpinak, cały szereg drzew liściastych i iglastych, cały szereg traw i wodorostów.

Nie wyczerpałbym ogólnie tematu, gdybym nie wspomniał jeszcze o pewnych zasadniczych cechach roślin leczniczych. Otóż najnowsze badania biologów wykazały, że świeże zioła lekarskie działają o wiele silniej i szybciej niż zioła suszone, że pewne najważniejsze składniki ziół ulegają zepsuciu podczas suszenia, działania alkoholem lub naparzania gorącą wodą, że pewne składniki roślin uważane dotychczas za zbędne w lecznictwie wzmagają właściwości lecznicze ziół i pozbawiają ich t. zw. działania ubocznego i trującego. Dla całokształtu sprawy dodać jeszcze należy, że pewne rośliny działają w różnych okresach swego rozwoju silniej lub słabiej, że zawartość w nich środków leczniczych zależy niejednokrotnie od gleby na której one rosną i od spo-

sobów nawożenia. Ale to są wszystko sprawy, które obchodzą więcej lekarzy, aptekarzy i hodowców roślin lekarskich — których doświadczeniu i wiedzy zaufać winny szerokie masy chorych i zmuszonych do leczenia się. Autor niniejszego byłby niezmiernie zadowolony — gdyby te jego krótkie wywody zdołały zainteresować przynajmniej tych, którzy z racji zwego zawodu i miejsca zamieszkania mogą stykać się z roślinami leczniczemi i ewentualnie zapoczątkować ich zbiór i przeróbkę z pożytkiem dla bliźnich i z korzyścią materjalną dla siebie i okolicy.

Dr. med. S. K. (Warszawa)

PASSIFLORINA — ROŚLINNY LEK NERWÓW

Turkot dorożek, huk motorów, zgrzyt tramwajów, ryk parowozów, krzyki ludzkie, trąby, dzwonki, syreny, kamienne, długie ulice, ciemne, ponure mieszkania, brak powietrza, słońca i spokoju — oto zasadnicze tło na którem musi żyć i pracować człowiek współczesny. Stuk maszyn w biurach i fabrykach, terkotanie telefonów, ciągła pogoń za interesami, brak czasu na odpoczynek, szybkie jedzenie, krótki, nerwowy sen w niewłaściwej porze — oto przyczyny — które stwarzają najczęstsze dziś niedomagania człowieka — cierpienia i choroby nerwowe. Nerwica ogólna i narządowa, przewrażliwienia, neurastenja, bezsenność, osłabienie nerwowe, brak pamięci, szybkie męczenie się — oto najczęstsze następstwa coraz bardziej nienaturalnego trybu życia, przejawy, na które początkowo nie zwracamy zazwyczaj uwagi, które jednak z czasem owładają całkowicie człowiekiem, czyniąc go niezdolnym do pracy, współżycia i życia. Cierpienia nerwowe — to największy dziś wróg człowieka, zdrowe zaś nerwy — to kardynalny warunek zdrowia. Przywrócić zdrowie nerwów — to jedna z najważniejszych zasad współczesnej medycyny, której nie sposób jednak urzeczywistnić bez przeprowadzenia głębszych zmian w ustroju społecznym i życiu poszczególnych ludzi.

Ciężki orzech do zgryzienia ma ze stanem nerwowym medycyna zapobiegawcza, której dążeniem jest zapobieganie chorobom. Opanowaliśmy już niemal zupełnie niektóre epidemje, dziesiątkujące niegdyś ludzkość: ospa należy dzięki szczepieniom ochronnym do rzadkości, dyfteryt coraz mniej wyrywa ofiar, nawet szkarlatyna, dur, gruźlica zmniejszają z każdym rokiem swój zasięg — a tylko stan nerwowy ludzkości nie wykazuje dążności do poprawy, pomimo tego, że nie polega on na czynnikach epidemicznych. Człowiek nerwowy jest bardziej skłonny do wszelkich chorób, niż człowiek o zdrowych nerwach, leczenie jego nastręcza więcej trudności, niż leczenie osobnika o zdrowych nerwach. I pomimo istnienia całego arsenału środków leczniczych — nerwowość ludzi stale wzrasta, ilość cierpiących na nerwy stale się podnosi. Jak we wszystkiem, tak i w tym wypadku, szukamy przyczyn, mozolnie wynajdujemy je, segregujemy według ważności, wyciągamy odpowiednie wnioski, formułujemy najwłaściwsze wskazania. Przychodzimy wreszcie do ostatecznej konkluzji — że jedyną radą uzdrowienia nerwów ludzkości — to „powrót do natury". Powrót do natury w sensie naturalnego odżywiania, pracy w naturalnych warunkach, życia zdala od hałasu miasta, snu na świeżem powietrzu, spacerów wśród łąk i t. d. i t. d. Wszystko są to niemal rzeczy w dzisiejszych warunkach „kulturalnego" naszego bytu niedosiężne, wszystkie wskazania trudne do przeprowadzenia. Wracamy gromadnie do naturalnego leczenia. Zalecamy nowe kierunki lecznicze: fytoterapję, przyrodolecznictwo, medycynę biologiczną, wodolecznictwo. Czy doprawdy nowe kierunki? Raczej powrót do starych systemów, opartych o doświadczenie wieków, częstokroć niezupełnie wytłumaczalnych, a jednak skutecznych i celowych.

I w dziedzinie leczenia chorób nerwowych i stanów nerwicowych datuje się od jakiegoś czasu tłumny powrót do lecznictwa naturalnego. Pomimo, że posiadamy wiele niezawodnych leków sztucznych, że twórczy umysł ludzki wynalazł leki bromowe i barbiturowe i związki makowcowe i mocznikowe, chloralowe i t.p. — to jednak i tu zaznacza się kierunek naturalistyczny, powrót do ziół leczniczych i najnaturalniejszych ich postaci — soków i wyciągów roślinnych, I w tej najtrudniejszej do opanowania dziedzinie osiągamy lekami naturalnemi nadzwyczajne powodzenie, pomimo, że badania laboratoryjne niezawsze są wstanie wyjaśnić wyników praktycznych. Prof. *Kötschau*, dyrektor pierwszej w Europie kliniki medycyny biologicznej, zastanawiając się nad działaniem roślin leczniczych oświadcza, że ustrój ludzki nie jest retortą chemiczną i że jego odczyny są zazwyczaj bardziej złożone



niż, reakcje chemiczne przeprowadzane w laboratorjach. Zdanie to, oparte na głębokiej wiedzy i spostrzegawczości uczonego, wiele nam wyjaśnia w tłumaczeniu skuteczności leków naturalnych. Zdanie to odnosi się również do wytłumaczenia skuteczności *Passiflorinу*, która nie posiadając ani środków nasennych, ani preparatów bromowych, chloroformowych, czy kozłkowych—daje w praktyce dobre wyniki, wzmacnia stan nerwowy chorych, usuwa depresje i stany nerwicowe u przepracowanych, darzy spokojnym, odżywczym snem cierpiących na bezsenność, znosi przykre uczucia bólu u cierpiących, przywraca spokój wzburzonym, podnieca i wzmacnia osłabionych nerwowo, dając im energję woli i czynu. Passiflorina składa się z trzech niewinnych dla ustroju ludzkiego składników: wyciągu ziela Męki Pańskiej, wierzby białej i głogu, a dla smaku doprawiona jest substancjami smakowemi i aromatycznemi. Działanie jej odpowiada czynności leczniczej dwu zasadniczych grup środków nerwowych: lekom kojącym i uspokajającym i lekom wzmacniającym. I o ile każda z tych grup wywiera w retorcie chemicznej i w doświadczeniach laboratoryjnych zupełnie odmienne, niekiedy nawet przeciwne sobie działanie, to lek roślinny, jakim jest Passiflorina, potrafił w działaniu na ustrój ludzki tak czynności farmakodynamiczne w sobie powiązać, że *uspakaja* on — *nie osłabiając, wzmacnia — nie podniecając.* Napróżnobyśmy się silili wynaleść przyczyny tej złożonej czynności leczniczej Passifloriny. A z drugiej strony zbyt wiele oczywistych dowodów, w postaci wyników klinicznych, przemawia niezbicie zatem, że działanie lecznicze Passifloriny nie jest bynajmniej sugestywnem, skoro, działa ona również i na dzieci, niezdające sobie zupełnie sprawy z konieczności uwierzenia w lecznicze działanie preparatu.

I tu przypomina się poprostu odruchowo zdanie jednego z biologicznych farmakologów współczesnych, prof. *Schulza* z Greifswaldu, który w dziele swem „O działaniu i stosowaniu roślin leczniczych" tak naucza lekarzy: *nie zrażajmy się, gdy nie potrafimy teoretycznie rozwiązać akiegoś zagadnienia leczniczego! W pomaganiu ludzkości leży ostateczny cel twórczej wiedzy medycznej! Uśmierzać bóle, zwalczać choroby — to ostateczne i najwłaściwsze zadanie lekarza i leku!*

Dr. farm. Marja Bernerówna (Warszawa)

ZIELARSTWO A ZDROWIE

Wiosna budząc życie w przyrodzie, swym wszechwładnym wpływem potęguje wszelkie jego objawy na ziemi.

Lasy, łąki, pola — martwe i posępne przez całą długą zimę, pod promieniami ożywczego słońca zielenieją i pokrywają się kwiatem.

Pod wpływem wiosennych promieni słonecznych i człowiek zmienia się, z żywiołowym wprost pędem dąży on do słońca, do wyswobodzenia się bodaj na chwilę z dusznych, ciasnych murów miasta.

W słońcu, w przebywaniu na świeżem powietrzu szuka on możliwości wzmacniania swego zdrowia, zaczerpnięcia energji na długi okres bezsłonecznych miesięcy — wyczuwając instynktownie jego przemożny wpływ na stan swego organizmu.

Słońce, woda i ruch na świeżem powietrzu — oto marzenie każdego mieszkańca miast a w szczególności naszych pracowników umysłowych i fizycznych zmuszonych do przebywania przeważnie w bezsłonecznych, ponurych lokalach biurowych i fabrycznych.

W braku słońca a co zazwyczaj idzie w parze — i świeżego powietrza, człowiek staje się blady, niedokrwisty, traci apetyt, jest osłabiony.

Jak widać, promienie słońca — to nietylko sposób na opalanie się na kolor mniej lub więcej modny — ale i konieczność utrzymania się przy zdrowiu.

Pod wpływem promieni słonecznych zwiększa się bowiem zdolność przemiany materji danego organizmu, wzrasta zdolność jego utleniania jak i możność przyswajania soli mineralnych a przedewszystkiem wapnia, żelaza.

Promienie słońca posiadają własności bakterjobójcze, brak ich— wywołuje zwykle dużą podatność na powstawanie wszelkich chorób, wywołanych procesami bakteryjnemi.

Życie człowieka a zwłaszcza jego zdrowie, zależy również od należytej wentylacji płuc, od tego czy organizm otrzymuje powietrze w odpowiednich ilościach i czy należycie czyste. Wszelkie szkodliwe domieszki powietrza czy to w formie kurzu, gazów spalinowych pieca, lamp naftowych, gazowych, pary i innego rodzaju zanieczyszczeń, wpływają w wysokim stopniu ujemnie na całokształt procesów życiowych danego organizmu. Nieczyste powietrze jest niejednokrotnie rozsadnikiem wielu chorób a zwłaszcza chronicznych chorób piersiowych. Za-

znaczyć należy, że jednym z najpoważniejszych środków nietylko na wzmacnianie lecz niemniej i na leczenie chorych płuc — jest leśne powietrze.

Jak widać, słońce i ruch na wolnem, świeżem powietrzu — stanowią nieocenione wprost źródło zdrowia każdego człowieka.

Jednym z najbardziej pożytecznych dla zdrowia a zarazem i korzystnych materjalnie form obcowania z przyrodą — to zbiór ziół leczniczych z dzikiego stanu oraz ich uprawa.

Praca w dziedzinie zielarstwa bowiem — to przeważnie praca na słońcu i na wolnem powietrzu.

To przebywanie większych przestrzeni naszych pól, łąk i lasów w poszukiwaniu tych czy innych części roślin leczniczych, stałe zginanie się, pochylanie przy ich zbiorze a więc ciągły ruch, gimnastyka organizmu nie jest obojętna dla zdrowia. Wzmacnia ona nietylko członki organizmu ale i usprawnia wewnętrzne organa i muskuły, które z braku ruchu zwłaszcza u osób, skazanych przez ich zawód na zbyt spokojne i mało ruchliwe życie ulegają przetłuszczeniu i osłabieniu fukcyj życiowych.

To samo odnosi się do uprawy ziół leczniczych. Doceniając wartości zdrowotne jak i korzyści materjalne, wynikające z uprawy roślin leczniczych, zwrócili na nią uwagę właściciele ogródków działkowych zwłaszcza w Poznańskiem.

Godząc przyjemne z pożytecznem wybierają oni dla swych ogródków działkowych takie rośliny, które obok własności leczniczych — przyczyniają się swym wyglądem do ich upiększania.

Takie rośliny jak np. konwalja, pierwiosnek lekarski, ślaz, mięta, maruna pospolita, kozłek lekarski, naparstnica purpurowa, malwa czarna, chaber, mak polny, rumianek rzymski, nagietek, irys, rzewień lekarski i wiele innych — obok korzyści wynikających z samej ich uprawy, odpowiednio przygotowane do handlu dać mogą i pewien dochód.

Praca fizyczna w ogródku nad uprawą ziół leczniczych, wymagająca ciągłego schylania, obracania się, wspinania, przykucania jest bardzo wskazana dla ludzi pracujących w stojącej i siedzącej postawie

ciała. Znakomicie działa ona bowiem na mięśnie grzbietowe, miednicowe i wzmacnianie kręgosłupa.

Praca w ogrodzie oddaje również ogromne usługi ludziom cierpiącym na neurastenję, bezsenność, niepokój nerwowy, wadliwą przemianę materji (artretykom, otyłym). W czasie pracy w ogrodzie podnosi się również zdolność wydzielnicza skóry, a dzięki pobudzeniu krwiobiegu i doprowadzeniu do wszystkich części organizmu nowych sił odżywczych — wzmacnia się i hartuje cały ustrój człowieka.

Reasumując korzyści wynikające z uprawy ziół leczniczych jak i zbioru ich z dzikiego stanu przyznać trzeba, że należyte ocenienie tej dziedziny pracy może się nietylko odbić dodatnio na zdrowiu szerokich mas społeczeństwa ale i odegrać pewną rolę w naszej gospodarce ziołowej.

W celu zaznajomienia się ze zbiorem, suszeniem, przechowywaniem, opakowaniem ziół i wogóle techniką przygotowywania surowców leczniczych do obrotu handlowego należy przestudjować książki znanego zielarza Mr. *Jana Biegańskiego* p. t. „Uprawa roślin lekarskich" i „Zielarz" (podręcznik dla zbierających zioła lecznicze ze stanu dzikiego).

Dr. med. Edmund Herold (Warszawa)

WARTOŚĆ LECZNICZA MIESZANEK ZIOŁOWYCH

Współczesna nauka o życiu, biologja, określa ustrój ludzki jako „mały świat" (mikrokosmos), żyjący własnem życiem i zależny w swym bycie od dwu zasadniczych wpływów: *świata zewnętrznego*, czyli wpływów otoczenia i *własnej konstytucji*, czyli własnego życia wewnętrznego. Rozumie się, że ten drugi wpływ związany jest ściśle z wpływem otoczenia, tj. klimatu, warunków mieszkaniowych, odżywiania i t. d., który stanowi zasadniczą podstawę możliwości rozwojowych ludzkiego ustroju. Utrzymanie równowagi między obu tymi wpływami stwarza stan zdrowia ludzkiego, naruszenie tej równowagi sprowadza chorobę.

Dzisiejsze warunki bytu, wytworzone przez wpływy cywilizacyjne, niezawsze zgodne z zasadniczemi postulatami higjeny — nie sprzyjają utrzymaniu zdrowia. Sposób odżywiania, ubiór, warunki mieszkaniowe, warunki pracy — wszystko to odbiega bardzo od naturalnych wzorów i stawia pod znakiem zapytania prawidłowy rozwój komórek i soków ustroju ludzkiego — a co zatem idzie zdrowie całego ustroju.

„Powrót do natury" — to głośne hasło ostatnich lat, jest mocno umotywowane koniecznościami wzmocnienia i uodpornienia ustroju ludzkiego i widoczne jego dodatnie działanie na zdrowie jednostek i narodów — zostało już dostatecznie stwierdzone. Przez „powrót do natury" należy rozumieć nietylko pęd do nasłoneczniania, czy przesadnie pojętej kultury fizycznej i rekordomanji, lecz w pierwszym rzędzie powrót do naturalnego odżywiania, możliwość higjenicznych warunków mieszkaniowych, odpowiedniej odzieży, zdrowotnych warunków pracy — a wrazie choroby do leczenia środkami naturalnemi.

Najbardziej naturalnemi środkami leczniczemi — były zawsze i są *zioła lecznicze*, te naturalne i nieszkodliwe dary przyrody, rozsiane na drodze bytu ludzkiego. Cały ciąg dziejów ludzkich wykazuje, że człowiek od pierwszych niemal chwil swego pobytu na ziemi znał rośliny lecznicze i chętnie, z wielką dla siebie korzyścią korzystał z nich w chwilach choroby, czy słabości. Obszerne piśmiennictwo, począwszy od świętych ksiąg Indów, Chińczyków, Egipcjan, Babilończyków, Syryjczyków, Żydów (Biblja wylicza już 100 ziół leczniczych), przez dzieła lecznicze Hippokratesa, Teofrasta, Dioskorydesa, do „herbarzy" średniowiecznych i dzieł „fytoterapji" nowoczesnej — jest wspaniałym dorobkiem ludzkości, dorobkiem tem poważniejszym, że świadczącym nietylko o wzroście kultury, lecz równocześnie o opanowaniu przez badawczy umysł ludzki, najskrytszych tajników przyrody. W ciągu dziesiątek wieków stan badań nad roślinami leczniczemi stale się rozwijał, a załamawszy się jedynie w drugiej połowie dziewiętnastego wieku, osiągnął w ostatnich latach ubiegłego wieku i początkach wieku dwudziestego najwyższy punkt swego, możliwego ze względu na postęp nauk ścisłych i możliwości badawcze, rozwoju. Dziś jest „*fytoterapja*", czyli „*ziołolecznic-*

two“ jedną z najwyżej stojących gałęzi lecznictwa, tembardziej, że związana jest ściśle z wiadomościami o *witaminach*, *hormonach*, *ciałach odpornościowych* i t. p.

Jeśli chorobę uważamy za naruszenie równowagi ustroju — to dzisiejsza wiedza medyczna dąży do możliwie szybkiego i stałego jej przywrócenia. Niestety z góry już zastrzec należy, że znanymi dotychczas sposobami niezawsze daje się wykryć przyczyny jej naruszenia. To, co uważać zwykliśmy niekiedy za przyczyny choroby — jest zazwyczaj tylko jej objawami. Przyczynami istotnemi chorób są bowiem pewne braki, niezawsze dające się w danej chwili wykryć, składników organicznych czy mineralnych, które powodują zaburzenia w życiu komórek i soków ustrojowych, a których widocznym objawem są zaburzenia poszczególnych narządów, czy też całego ustroju. Takiemi zaburzeniami są bóle, gorączka, nieprawidłowa czynność narządów, zapalenia, obrzęki i t. p. Objawy te są jednocześnie odczynem, czyli reakcją ustroju na brak równowagi ogólnej gospodarki ustrojowej.

Jak to dziś ogólnie już wiemy, zawierają zioła lecznicze bardzo wiele składników leczniczych, z których jedne działają swoiście na zmiany miejscowe (alkaloidy i glykozydy), inne pokrywają niedobór pewnych składników ustroju ludzkiego (sole mineralne, goryczki, zaczyny, witaminy, hormony), inne znów uodparniają ustrój przeciw zarazkom i odkażają go (barwiki, olejki eteryczne, związki garbnikowe i t. p.), inne wkońcu żywią tkanki (białko, skrobia, cukry i t. p.). Ponieważ w każdej chorobie ulega zaburzeniu całokształt równowagi, co odbija się zazwyczaj na kilku odrazu narządach — zatem celowem dążeniem leczniczem będzie zadziałanie na cały ustrój, przez dostarczenie mu możliwie największej ilości wymienionych wyżej składników, z których ustrój potrzebne sobie zawsze wybierze i do uzupełnienia swych braków i do odbudowy tkanek odpowiednio zastosuje.

Stąd stosowanie mieszanek ziół leczniczych, jest zwłaszcza w chorobach długotrwałych i przewlekłych, najbardziej wskazane i celowe. Stąd dobór odpowiednich mieszanek nie może być nigdy sprawą przypadku czy kaprysu, lecz oparty być musi zasadniczo na dokładnych badaniach naukowych składu poszczególnych roślin, ustosunkowaniu się działania każdej z nich do siebie, a równocześnie do ustroju, a przedewszystkiem na wynikach badań klinicznych, które są dotąd najbardziej miarodajnym wskaźnikiem celowości i skuteczności. Oprócz odpowiedniego doboru składników ziołowych niemniej ważną rolę w osiągnięciu dobrych wyników leczniczych mieszankami ziołowemi, odgrywa czystość i świeżość poszczególnych

ziół, odpowiednie ich przygotowanie, to jest wysuszenie i pokrajanie, odpowiednie opakowanie, gdyż jak wiadomo, zioła źle i luzem przechowywane wietrzeją i wciągają z powietrza wilgoć, co wpływa bardzo ujemnie na ich skuteczność leczniczą. Ze względów zatem praktycznych wskazane jest zawsze nabywanie mieszanek ziół leczniczych tylko w oryginalnem opakowaniu firm, które trudnią się przygotowaniem leków ziołowych i których laboratorja doświadczalne mogą być rękojmią ich czystości, dobroci i skuteczności.

Powyższe zasadnicze uwagi pozwolą nam na szczegółowe rozpatrzenie poszczególnych, najczęściej stosowanych mieszanek ziół leczniczych, przyczem pod uwagę wzięliśmy tylko te mieszanki, których skuteczność lecznicza została wszechstronnie stwierdzona, a sposób przygotowania i opakowania okazał się zawsze bez zarzutu i najbardziej racjonalny i celowy. Rozpatrzymy zatem zioła nerkowe i moczopędne, wątrobiane i żółciopędne, żołądkowe i przeczyszczające, nerwowe, płucne, wreszcie zalecane ostatnio coraz częściej, jako codzienny napój zamiast herbaty chińskiej — zioła jawajskie — Koemis Koetjing. Jako typy wzięliśmy pod uwagę oryginalne kompleksy, czyli mieszanki ziół, przygotowane przez firmę Dr. Madaus & Co w Warszawie, ponieważ one zdaniem naszem, odpowiadają ze względu na skład i jakość składników wymogom nowoczesnej terapji biologicznej.

Zioła moczopędne (Species diureticae modificatae) składają się w przeważnej części z ziół odznaczających się wybitnem działaniem moczopędnem i oczyszczającem nerki, a przytem nie działających ujemnie na miąższ nerkowy. Ponieważ czynność nerek podlega bezpośredniemu wpływowi serca, stąd nieszkodliwe leki sercowe wchodzą również w skład tych ziół. Jako dopełnienie całości wchodzą ziółka regulujące trawienie i zapobiegające krwawieniom z nerek. Główne wskazania ziół moczopędnych są: choroby nerek i pęcherza, zatrzymanie moczu, obrzęki kończyn, oraz piasek i kamica nerkowa i pęcherzowa, jako też niektóre choroby przemiany materji (artretyzm, skaza dnawa).

Zioła wątrobiane (Species hepaticae modificatae) zawierają te wszystkie składniki, które regulują wydzielanie żółci, wzmagają czynność odtruwającą wątroby, rozpuszczają kamienie żółciowe i wpływają dodatnio na trawienie. Zioła wątrobiane wskazane są w niedomodze czynnościowej wątroby, żółtaczce nieżytowej, zapaleniu dróg żółciowych, kamicy żółciowej, a równocześnie w cierpieniach związanych z niewydolnością wątroby, jak zaparcie stolca, hemoroidy, nieczystość krwi, objawiająca się wyrzutami skórnemi.

Zioła żołądkowe i przeczyszczające (Species laxantes modificatae) za-

lecane w przypadkach nieżytu żołądka i jelit, odbijaniu się, braku apetytu, zgadze i zaparciu stolca i t.p. Mała dawka tych ziół reguluje trawienie, większa ilość powoduje wypróżnienie i rozwolnienie, tak często wskazane zwłaszcza w początkach wszystkich chorób gorączkowych.

Zioła nerwowe (Species nervinae modificatae) są jednym z najulubieńszych leków współczesnego człowieka, zmuszonego żyć i pracować w najbardziej nienaturalnych warunkach, a wskutek tego cierpiącego na bezsenność, przewrażliwienie, nadpobudliwość nerwową, a ponadto t.zw. nerwice narządowe, jak nerwica serca, żołądka i t.p. Stosuje się je zapobiegawczo i leczniczo w nerwobólach, migrenie, neurastenji, histerji, przemęczeniu, bezsenności. Zioła nerwowe, jako zupełnie nieszkodliwe, mogą być stosowane nawet przez dłuższy czas przez kobiety w ciąży i w okresie pokwitania i przekwitania.

Zioła płucne (Species pectorales modificatae) — powinny się stale znajdować w każdym domu, gdyż leczą one i zapobiegają chorobom płucnym, zwłaszcza w ich początkach. W naszym bowiem zmiennym i kapryśnym klimacie, z dużą liczbą gwałtownych opadów i silnych wiatrów, przeziębienie należy do codziennych niemal zjawisk. Niezwracanie uwagi na łagodne z początku objawy przeziębienia — prowadzi zazwyczaj do przewlekłych nieżytów narządów oddechowych, które stać się mogą podłożem gruźlicy. Zioła płucne łagodzą dzięki zawartości składników śluzowych kaszel, dzięki żywicom i olejkom eterycznym odkażają drogi oddechowe i działając wykrztuśnie, przeciwkurczowo i napotnie — wzmacniają tkanki płucne i zwiększają odporność ustroju. Należy je stosować w każdem przeziębieniu, nieżytach oskrzeli i płuc, zaflegmieniach i nieżytach gardła i krtani, a ponadto w dychawicy oskrzelowej (astma).

Herbata, o której wyżej wspomnieliśmy, — nie jest już mieszanką, lecz liśćmi egzotycznego ziela zwanego przez Jawajczyków Koemis Koetjing, a dającego smaczny i zdrowy napój codzienny. Pod wpływem Rosjan i Anglików przyzwyczailiśmy się w ciągu ostatniego wieku do codziennego pijania herbaty, naparzanej z liści herbaty chińskiej, przyzwyczailiśmy się do jej cierpkiego smaku i swoistego aromatu, nie bacząc wcale na to, że herbata, zwłaszcza mocne jej napary, działają ujemnie na nasz stan nerwowy i zatruwają powoli teiną nasze narządy. O ile dzięki rozsądnej propagandzie higjenistów przeszliśmy powoli z trującej kawy ziarnistej w mieszanki kawowe z ziarn zbożowych, fig i żołędzi, o tyle nie potrafiliśmy dotychczas niczem zastąpić herbaty, gdyż wszelkie surogaty, stosowane podczas wojny, nie mogły się z powodu złego smaku, względnie zapachu utrzy-

mać w użyciu. Dopiero w ostatnich latach zwrócono uwagę na rosnący na Jawie i w Indjach krzew, którego suszone liście dają wyborną herbatę, pozbawioną zupełnie działania trującego, a stosowaną dziś już ogólnie zagranicą dla leczenia nerek i pęcherza. *Zioła jawajskie* (Koemis Koetjing) posiadają oprócz własności odżywczych, również działanie moczopędne i przemywając nerki, przyczyniają się do „oczyszczania krwi", na co dziś coraz częściej zwraca się uwagę.

Pozostałoby jeszcze do zastanowienia się w jaki sposób przyjmować herbatę z ziół leczniczych, by odnieść pożądany skutek. Otóż z góry już należy zaznaczyć, że zioła lecznicze, jako środki nie zawierające składników gwałtownie działających, działają siłą rzeczy na ustrój bardzo łagodnie. Przerabiają one powoli od podstaw niemal, ustrój ludzki, wzmacniają go i krzepią, czynią odpornym przeciw chorobom, odnawiają i odmładzają biologicznie. Stąd też dla osiągnięcia celu należy je przyjmować przez czas dłuższy i to możliwie kilka razy dziennie. Ponieważ mieszanki ziołowe zawierają składniki o różnej zawartości, należy je naparzać na gorącej wodzie przez 10—15 minut, poczem przecedzić i po ostudzeniu wypijać łykami.

Prof. *J. Muszyński* zwrócił ostatnio uwagę, że „zioła lecznicze" traktować należy nietylko jako środki lecznicze, lecz przedewszystkiem jako konieczne uzupełnienie naszego codziennego pożywienia. W zdaniu tem jest niewątpliwie zawarta cała, niedoceniana dotychczas wartość ziół leczniczych, których składniki chemiczne i biologiczne zawierają wszystkie te czynniki zdrowia i rozwoju naszego ustroju, jakich brak w dzisiejszych naszych coraz wyszukańszych i wyługowanych potrawach. Powrót do ziół — to jeden z najważniejszych etapów powrotu do natury, czyli powrotu do zdrowia i siły.

Dr. med. W. S. (Warszawa)

ŻYWOKOST KAUKASKI

Z całą stanowczością i przykrością zarazem stwierdzić można fakt, że w sprawach lecznictwa naturalnego i ziołolecznictwa orjentujemy się bardzo słabo. Wyrastamy i starzejemy się wśród łąk i lasów, lubimy przechadzki nad rzeki, z przyjemnością zbieramy kwiaty polne, znosimy je do mieszkań, pozwalamy im więdnąć i ginąć i nie wiemy wcale, że większość z tych miłych dla oka „chwastów" — to naturalne, pewne i nieszkodliwe leki i skuteczne odżywki. „Żywa apteka" — jak to dobitnie określił jeden z najznakomitszych niemieckich uczonych ostatniej doby, prof. *Külz*, jest o wiele bogatszą w środki lecznicze od wszelkich składów aptecznych a dostarczone przez nią leki nadają się na wszelkie choroby i dolegliwości ludzkie.

To ciekawe zdanie uczonego nabiera całej pełni znaczenia, gdy przypomnimy sobie o jednej z zapomnianych doniedawna w lecznictwie roślinie, której pełno jest na wilgotnych naszych łąkach i rowach, nad rzekami i strumykami, którą znaliśmy ze słodyczy miodu wysysanego z kwiatów w dzieciństwie — o *żywokoście*. Wysoka na metr i więcej bylina, o krótkim, mięsistym korzeniu, wydłużonej łodydze, okrytej mięsistemi owalno-jajowatemi liśćmi, owłosionemi jedwabistemi igiełkami, rozkwitająca w początkach maja kiściami różowo-karminowego lub niebiesko-purpurowego kwiecia, opadającego po przekwitnięciu w postaci dzwonków-kieliszeczków, po których pozostają na łodydze drobne czarno-brunatne orzeszki-nasionka, rozsiewane później przez wiatr.

Żywokost ma swą historję w rozwoju lecznictwa. Stosowany niegdyś w starożytności jako środek przeciwkrwotoczny i gojący rany, używany był później dla leczenia nieżytów dróg oddechowych, płuc, krtani i chrypki. Wywar z żywokostu — leczył krwawe biegunki i krwioplucie. W okładach służył jako lek przyspieszający zrost kości i usuwający szybko przyranne zapalenia. W nowszych czasach stosują lekarze, zwłaszcza francuscy i niemieccy, żywokost w postaci wyciągu ze świeżej rośliny dla leczenia ran i złamań, oraz wewnętrznie przy wrzodach żołądka, zaburzeniach gruźliczych jelit, oraz wszelkiego rodzaju nieżytach i zapaleniach śluzówek. To szerokie zastosowanie lecznicze żywokostu oraz dobre wyniki osiągane nim w wielu różnorodnych cierpieniach skłoniło licznych badaczy do doświadczeń, na czem polega właściwie i od czego zależy skuteczność jego. Zbadano

tedy szczegółowo wszystkie jego składniki i stwierdzono, że oprócz t.zw. alkaloidów i glykozydów swoistych dla żywokostu zawiera on znaczne ilości soli mineralnych, śluz, garbniki, gumę, cukier, skrobię, oraz białko roślinne. Ta duża zawartość czynników leczniczych i odżywczych usprawiedliwia w zupełności zaufanie, jakie pokłada świat lekarski w żywokoście, jako środku leczniczym i odżywczym. Rozchodziło się jedynie o utworzenie z żywokostu takiej postaci leczniczej, któraby była dogodna w użyciu, nie ulegała zepsuciu, miała przyjemny smak a równocześnie zawierała wszystkie składniki lecznicze w stanie niezmienionym. Badania bowiem wykazały, że większość składników czynnych żywokostu ulega zepsuciu podczas gotowania, że nalewki i wyciągi alkoholowe tracą częściowo skuteczność, że suszone ziele żywokostu wietrzeje i staje się mniej skuteczne. Ponieważ w naszym klimacie żywokost świeży trwa stosunkowo krótko — więc trzeba było wytworzyć środek leczniczy z rośliny świeżej, bez zastosowania gorąca przy gotowaniu, bez dodatku alkoholu, a równocześnie zabezpieczyć go przed rozkładem i psuciem się podczas przechowywania.

Po długich doświadczeniach i studjach badawczych wytworzyła jedna z wytwórni warszawskich *) jako wyciąg ze świeżych liści żywokostu preparat pod nazwą *„Symphytan“*, pozwalający na stosowanie go w lecznictwie przez cały rok, t.j. w tym czasie, kiedy zima przerwała życie żywokostu w przyrodzie. Niesposób wyliczyć w niniejszej krótkiej pracy wszystkich dolegliwości i chorób, w których sok żywokostu kaukaskiego znaleść może lecznicze zastosowanie. Oprócz wyżej już podanych wskazań leczniczych podnieść należy, że nadaje się on szczególnie do t.z. kuracji wiosennych, gdyż działa ogólnie pobudzająco na przemianę materji, oraz kojąco na błony śluzowe, zwłaszcza zaś śluzówkę dróg oddechowych i przewodu pokarmowego. Działanie pobudzające na przemianę materji polega na tem, że sok żywokostu, zawierając wiele składników zasadowych, „oczyszcza krew”, to znaczy dostarcza jej tych wszystkich składników, które konieczne są dla prawidłowego odżywiania tkanek, i pozwala ustrojowi na wiązanie i zobojętnianie wszystkich kwasów, zwłaszcza zaś moczowego, siarkowego, węglowego i fosforowego, których nadmiar w ustroju wpływa hamująco na rozwój i odnawianie tkanek. Sok żywokostu sprowadza dalej równowagę soków ustrojowych, która jest głównym warunkiem zdrowia, usuwa stany nieżytowe śluzówek, tych czułych narządów wydzielania i wchłaniania. Szczególnie zalecany jest sok żywokostu dla dożywiania

*) Chemiczno-Farmaceutyczne Zakłady Przemysłowo-Handlowe *L. Nasierowski.*

źle rozwijających się i upośledzonych w odżywianiu dzieci. Dr. *Lypa* na podstawie przeprowadzonych doświadczeń stwierdził dowodnie, że dzieci anemiczne, wątłe, blade i chorowite nabierały po stosowaniu soku żywokostu kaukaskiego bardzo szybko wagi ciała i w porównaniu z dziećmi niedożywianemi żywokostem ujawniały o wiele szybszy rozwój i tendencję do prawidłowego wyglądu i powrotu do zdrowia. Jakkolwiek w nowszej literaturze lekarskiej brak jest narazie dokłądniejszych danych co do działania soku żywokostu kaukaskiego na ustrój ludzi dorosłych, temniemniej za pewnik, na podstawie rozsianych w piśmiennictwie doniesień, przyjąć należy, że nadaje się on do dożywiania osób anemicznych i ozdrowieńców po chorobach wycieńczających, u osobników cierpiących na przewlekłe choroby dróg oddechowych i gruźlicę, chorych na wrzody i nieżyty żołądka.

Pamiętajmy o tem, że „tam, gdzie nie pomoże lekarstwo — pomóc może jeszcze przyroda", a przecież sok żywokostu jest darem natury, która zamknęła w nim, jak zresztą we wszystkich roślinach leczniczych, i siłę odżywczą promieni słonecznych i tajne własności lecznicze ziemi, wody i powietrza.

Dr. farm. Br. Z. (Warszawa)

ZIOŁĄ W LECZNICTWIE WSPÓŁCZESNEM

„Lekarzowi nie wolno mieć żadnych sztywnych, skostniałych zasad, nie wolno mu wierzyć w żaden jedynie uszczęśliwiający system, lecz rozumieć musi każde skinienie natury i często najpierw wykonać jej rozkazy, a później dopiero je rozważyć".

Józef Löbel (Świat medycyny).

Lecznictwo w rozwoju dziejowym nierozerwalnie związane jest z użyciem leków, czyli substancyj pozwalających chorobom zapobiegać, bądź też usuwać ich przyczynę lub objawy. Od zamierzchłych czasów szukali ludzie leków przedewszystkiem w swem otoczeniu, a więc w przyrodzie. Lekami temi były rośliny, zwierzęta i minerały, dobierane instynktem bądź przypadkiem. Z biegiem lat wzbogacił człowiek swą wiedzę o surowcach pochodzenia naturalnego, wzbogacił też doświadczenie w ich użyciu. Pierwotne okadzanie dymem roślinnym, spożywanie ciepłych jeszcze organów zwierzęcych ustępuje miejsca

bardziej zracjonalizowanym pod względem użytkowym formom leków, mimo że materjał podstawowy na przestrzeni wieków pozostał bez zmiany. Dopiero w drugiej połowie XIX wieku dzięki olbrzymim postępom chemji syntetycznej arsenał leków zwiększa się o szereg związków zrodzonych sztucznie w laboratorjum. Nastaje nowa era w lecznictwie. W ciągu niespełna półwiecza ilość leków syntetycznych osiąga liczbę przewyższającą znacznie ilość leków naturalnych. Niektóre z tych związków syntetycznych dawały istotnie doskonałe wyniki lecznicze. Zarysowała się w lecznictwie nieuchronna niemal zagłada leków pochodzenia naturalnego z roślinami na czele. Tymczasem zupełnie nieoczekiwanie na nowoczesnym gmachu lecznictwa syntetycznego ukazały się pierwsze rysy. Wyżłobione one zostały przez stwierdzenie nieodpartych faktów, że niektóre związki chemiczne, jako zupełnie obce ustrojowi, wywołują przy dłuższem zwłaszcza użyciu niepożądane uboczne objawy trujące.

Rozpoczął się renesans lecznictwa roślinnego i zwierzęcego. Pierwsze pod nazwą fytoterapji, drugie — organoterapji rozpoczęły współzawodnictwo z preparatami chemicznemi. Sprawiedliwość każe przyznać, że postępy chemji w ogromnym stopniu przyczyniły się do utrwalenia doniosłości roślin w lecznictwie współczesnem. Zastanówmy się nad tem, co właściwie działa w roślinach? Jest to zespół pewnych substancyj o różnorakich własnościach fizjologicznych i chemicznych, zwanych ciałami czynnemi. Otóż od stu lat zgórą farmaceuci i chemicy wyodrębniają te związki, którym rośliny zawdzięczają swe działanie. Wszakże najcenniejsze z leków: morfina, kodeina, kokaina, strychnina, chinina — zostały z roślin wyodrębnione i są używane w lecznictwie obok wyciągów z ich roślin macierzystych. W szlachetnym porywie do wyodrębniania składników czynnych zaczęto używać owe rośliny macierzyste za bezużyteczny futerał czy oprawę do skoncentrowanej treści chemicznej. Tymczasem okazało się, że chemja roślinna jest jednym z najtrudniejszych działów chemji, że nie tak łatwo wydrzeć wszystkim roślinom leczniczym sekrety fabrykacji ciał czynnych w maleńkich komórkach. Skład chemiczny wielu roślin pozostał zagadką. Wiemy często dokładnie, *jak* działa roślina, lecz nie wiemy, *co* działa. Pozatem okazało się, że preparaty zawierające w całości zespoły biolo-



giczne składników czynnych roślin, wykazują niekiedy znacznie potężniejsze efekty lecznicze, niż składniki chemiczne sztucznie z nich wyizolowane. Niemożność zbadania składu chemicznego wielu roślin o pewnej wartości leczniczej uczyniła z konieczności te rośliny niezastąpionemi w medycynie współczesnej. Z drugiej strony — rośliny nawet względnie dokładnie zbadane pod względem chemicznym zostały uznane za niezastąpione, gdy się okazało, że ich zespoły składników wykazują efekt swoisty zupełnie odmienny niż efekt ich składników poszczególnych (naparstnica, sporysz, walerjana).

Laikowi wydaje się, że przygotowanie preparatu roślinnego do użytku leczniczego jest niezmiernie łatwe i proste. Że wystarczy ziele wysuszyć i włożyć do torebki lub zalać spirytusem dla otrzymania nalewki, tak jak otrzymuje się nalewkę z wisien lub czarnych jagód. Jest to mniemanie błędne. Zwolennicy lecznictwa chemicznego jako główny argument przeciwko zwolennikom lecznictwa roślinnego wysuwają niestałość składu chemicznego roślin i w związku z tem — utrudnione dawkowanie w przeciwieństwie do trwałości i łatwości dawkowania związków chemicznych. Otóż wytwórca preparatów roślinnych, świadomy wad swego surowca, musi ponosić pełną odpowiedzialność za jego dobroć i pewność działania. Trudno poprostu wyliczyć, od ilu czynników zależy dobroć surowca roślinnego. Głównemi z tych czynników są: klimat, rodzaj gleby, wilgotność powietrza, czas zbioru, nasłonecznienie i wreszcie stopień rozwoju organu. Jak przepis medycyny okultystycznej brzmi np., że liście naparstnicy (Digitalis) muszą być zbierane popołudniu dnia słonecznego, a nie wieczorem lub w nocy. Ma to oczywiście uzasadnienie naukowe w tem, że taki zbiór gwarantuje największą ilość ciał czynnych, nagromadzonych podczas asymilacji i ulegających później rozpadowi pod wpływem fermentów. Owe

fermenty odgrywają ogromną rolę podczas suszenia roślin i bodaj pod ich wpływem zachodzą największe zmiany składu chemicznego. Dowodem ich kapryśności jest fakt, że pewien surowiec nie może być użyty przed rokiem od chwili zbioru (kora kruszyny), inny natomiast po upływie tego czasu jest prawie bezwartościowy (sporysz, tasznik). Stopień rozwoju organu ma również ogromne znaczenie. Np. ledwie rozwijające się pączki brzozowe i młodziutkie liście zawierają znacznie więcej ciał moczopędnych, niż pąki i liście już rozwinięte. W związku z temi zmianami składu chemicznego w zależności od wieku organu, sposobu suszenia i przechowywania zjawia się konieczność otrzymania pewnych roślinnych preparatów wzorcowych czyli standardowych. Zmiany bowiem, zachodzące od chwili zbioru do chwili przeróbki surowca są często nieuchwytne dla wytwórcy takiego, który otrzymał surowiec już w stanie suszonym, jeśli się tak można wyrazić — bez dowodu osobistego i świadectw meldunkowych. Takim preparatem wzorcowym, w którym zachowane są ciała czynne rośliny w jej zespole przyżyciowym, jest utwalony sok świeżej rośliny, wkrótce po zbiorze. To utrwalenie (stabilizacja) polega na unieszkodliwieniu rozkładających ciała czynne fermentów, przez zastosowanie pewnych procesów bez dodawania sztucznych środków konserwujących. W sokach utrwalonych zostają zachowane witaminy, które zazwyczaj giną podczas suszenia i przechowywania lub przy użyciu wysokiej temperatury. Obecność witamin posiada duże znaczenie wobec tego, że kuracja ziołowa jest

często zabiegiem djetetycznym, mającym na celu naprawienie szkód, wyrządzonych w ustroju przez nieracjonalne odżywianie.

Mieszanki ziołowe są oparte zarówno na wieloletniem doświadczeniu jak na wynikach najnowszych badań farmakologiczno-klinicznych. Jedynie zioła z własnych plantacji lub ze zbiorów indywidualnych, podlegające stałej kontroli, posiadają pełną zawartość ciał czynnych i w związku z tem — gwarantowane stałe działanie.

Podstawą farmakologiczną mieszanek ziołowych jest selektywne (wybiórcze) działanie poszczególnych ich składników. Wyjaśnimy to na przykładzie. W mieszance np. ziół przeczyszczających należy tak dobrać składniki, aby jeden z nich zwiększał ruch robaczkowy jelit, inny zmniejszał resorbcję czyli wchłanianie, a jeszcze inny łagodził podrażnienia błony śluzowej jelit. Niezawsze takie działanie uda się osiągnąć zapomocą jednej tylko rośliny leczniczej Takie współdziałanie kilku składników w jednym leku z najczęściej wybitnem spotęgowaniem działania indywidualnego tych składników, nosi nazwę synergizmu lub działania synergetycznego. Łagodne i powolne działanie mieszanek ziołowych czyni z nich ulubione leki w chorobach przewlekłych, zwłaszcza w zaburzeniach ze strony przewodu pokarmowego, wątroby i nerek oraz w chorobach na tle złej przemiany materji.

Dr. med. Jerzy Lypa (Warszawa)

ROŚLINY PRZECIW NIEMOCY PŁCIOWEJ

Zdawiendawna szukał człowiek środków, któreby mu zwracały młodość, a przedewszystkiem siły i rzeźkość męską. Faustowski problemat przywrócenia minionej młodości snuje się poprzez wieki. Z kart historji tu i tam mówią do nas jakieś postacie, imiona, nazwiska i niby symbole czarodziejskiej siły, budzą nadzieje. Z pracowni alchemików i pustelniczych lepianek dolatują opary tajemniczych wywarów cudownego ziela. Tak — ziela, bo wszak to zioła w pierwszym rzędzie były temi czarodziejskiemi lekami. Do ziół od niepamiętnych, przed-Hippokratesowych czasów zwracała się ludzkość po zdrowie i siły. I w tej też najboleśniejszej niemocy, o której mówić będę — w niemocy płciowej, w ziołach ich szukała.

Rzeczywiście są w tej dziedzinie znane najrozmaitsze zioła. Wiemy naprzykład o popularności *szałwji. Cazin* w swem „Traité pratique et raisonné des plantes médicinales“ tak o niej pisze: „używa się nie-

raz szałwji, jako przyprawy do pieczeni, a w szczególności w Prowancji. Aromatyzuje się nią ocet, słoninę, szynki, pali się jej liście, jak tytoń. W niektórych krajach pije się ją w zastępstwie herbaty, głównie na Wschodzie, co zyskało jej nazwę „greckiej herbaty". *Valmond de Bomare* zapewnia, że Holendrzy wywożą jej bardzo wiele do Chin i że tamtejsi mieszkańcy wolą ją niż swoją herbatę, do tego stopnia, że dają dwie skrzynki tej ostatniej za jedną rośliny europejskiej... Ta roślina jako środek pobudzający i wzmacniający, łączy w wysokim stopniu właściwości rodziny, do której należy".

Otóż jeden z gatunków szałwji stosowany jest obecnie w t. zw. specjalnem „winie greckiem", napoju miłosnym, szeroko rozpowszechnionym nad Czarnem Morzem.

Niektóre popularne zielska, jak np. *pokrzywa*, znajdują szerokie i znane zastosowanie na wsi. Znachorzy wiejscy stosują korzenie pokrzywy w pewnych wypadkach dla krów, kiedy to zbyt obojętnie przyjmują one zalecanki przedstawicieli płci odmiennej. Ale pokrzywę na wsi znachorzy stosują nietylko dla bydła i kur nieśnych — również i mężczyźni otrzymują ją, jako lek wzmacniający męskość.

W średniowieczu znane były pewne ziółka, których hodowla zabroniona była w obrębie klasztorów męskich.

Słowem ziołolecznictwo zna wiele odmian roślin, działających pobudzająco i wzmacniająco na organa płciowe i przywracających siły męskie. Jednak nie do wszystkich tych ziół odnosić się można z pełnem zaufaniem. Niektóre z tych środków ludowych są niebezpieczne dla zdrowia i w następstwach swych wywołać mogą opłakane skutki. Słynny niegdyś pan na Zofjówce — Potocki życiem przypłacił nadużycie środków wzmacniających przy ratowaniu swych sił męskich. Prawdopodobnie środkami temi były kantarydy. Po zrobieniu sekcji

okazało się, że miał zupełnie zgniłe z tego powodu nerki. Obecnie popularna jest kora drzewa *Yohimbė.*

Prócz niej są jednakowoż i inne liczne środki ziołowe krajowe i egzotyczne, które nie niszcząc nerek i nie podrażniając pęcherza, pozwalają mężczyźnie uzyskać równowagę płciową. Są to środki zupełnie pewne i skuteczne. Niemocy płciowej nie należy jednak leczyć samemu i nie wolno wybierać sobie ziółek z porady znachorów lub życzliwych, lecz niekompetentnych przyjaciół.

I tu, jak również i w innych dziedzinach ziołolecznictwa, głos muszą mieć przedewszystkiem uczeni badacze z pośród lekarzy, chemików i botaników.

Redaktor odpowiedzialny i wydawca: *dr. med. Edmund Herold*

Zakł. Graf. „Dźwignia", Warszawa. Widok 24, tel. 665-39.